你的孩子马上要上幼儿园了吗？让它成为一个美好的体验吧！

开始上幼儿园，对孩子来说既可能令人焦虑，也可能令人兴奋。他们将进入一个陌生的环境，与陌生人相处，但也会结识新朋友、认识新老师、学习新技能。一个良好的开始非常重要！如果幼儿园体验愉快，孩子往往会在学校持续表现良好。

在开学前谈谈上幼儿园的计划。

在正式上学前，与孩子聊聊幼儿园。了解他们认为幼儿园会是什么样子。准备好回答孩子的问题：一天开始时会怎样？结束时会怎样？我在哪里吃午饭和玩耍？

参观幼儿园教室。

如果可能的话，在孩子入学前的学期中参观幼儿园教室。学前班可能会组织集体参观。幼儿园也可能举办参观活动、开放日或“见老师”活动。尽量多参加这些活动。参观时，与老师交谈，在学校里走走，看看操场、餐厅和卫生间。看到这些地方和人员可以缓解孩子的一些担忧。

让你的孩子知道焦虑是正常的。

如果孩子对上幼儿园犹豫不决，让他们知道你（或年长的兄弟姐妹或朋友）也曾有过同样的感受。安慰孩子，他们很快就会适应。

确保你的孩子休息好、吃好。

上幼儿园通常比上学前班更累。如果孩子休息充足、吃了营养早餐，他们会更能适应幼儿园的完整日程。孩子开始上学后，规律的睡眠和饮食时间比以往任何时候都更重要！

帮助你的孩子培养责任感。

在上学期间，孩子可以开始为自己的事情负责，例如准备好书包和午餐盒等个人物品。孩子可以完成学校作业和课堂任务，也可以把学校的信息和通知带回家。尽可能让孩子从幼儿园开始就独立完成这些重要任务，这会让他们感到有能力，并学会承担责任。

保持参与孩子的学校生活。

对孩子的幼儿园生活表现出兴趣，会让他们知道学校是有价值的。问问孩子他们和谁玩了、读了什么书、做了哪些活动。阅读老师和学校发回的通知。尽可能参加家长会和其他学校活动。你对孩子幼儿园经历的关注，会传递一个重要信息：学校很重要。

English Title: Starting Kindergarten? Help Make It a Good Experience!

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Chinese 11/25